

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, video latihan fleksibilitas pada era pandemi covid-19 ini merupakan video yang dibuat untuk membantu para masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik di rumah selama masa pandemi. Video ini menyajikan cuplikan yang menambah motivasi pengguna sebelum masuk kepada video inti yang memuat 13 gerakan fleksibilitas.

Dari hasil analisis video latihan fleksibilitas yang sudah ada sebelumnya berhasil menampilkan penjelasan singkat video, model yang terdapat dalam video, durasi video, bahasa yang digunakan dalam video, dan kekurangan kelebihan dalam video yang dapat dijadikan referensi untuk pembuatan video latihan fleksibilitas selanjutnya.

Hasil analisis ini juga menghasilkan beberapa kesimpulan mengenai unsur-unsur penting yang harus terdapat dalam sebuah video tutorial latihan fleksibilitas yang diantaranya adalah unsur promotif, unsur preventif, unsur rehabilitatif, unsur isi materi olahraga, dan unsur tampilan video.

Dalam susunan pembuatan, video melewati beberapa tahapan yaitu: mencari sumber referensi latihan fleksibilitas yang telah ada, pembuatan skrip dan *story board*, proses pengambilan gambar dan video, proses editing, mengajukan validasi kepada ahli multimedia dan ahli olahraga, uji tayang, dan penyebaran video di *platform* Youtube.

Dalam proses validasi, video ini melalui 2 validasi terhadap ahli multimedia oleh Maya Purnama Sari S.Pd., M.Ds. dan ahli materi olahraga Dr. Mohammad Zaky, S.Si., M.Pd.. Hasil tanggapan dari ahli multimedia menyatakan bahwa, “Video sudah sangat baik dari aspek komunikasi visual, mudah diakses dan dipelajari oleh masyarakat. Editing video secara teknis terutama segi pencahayaannya masih belum maksimal, namun sudah baik secara keseluruhan.”. Sedangkan dari ahli olahraga beranggapan “video sangat baik interaktif, gerakan video sangat jelas dan variatif, pengambilan gambarnya agar lebih banyak *angle*.”

Setelah dinyatakan layak pada tahapan validasi ahli, video latihan fleksibilitas ini melalui uji tayang kepada pengguna yang diaplikasikan pada 12 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang tergabung dalam komunitas virtual untuk mendapatkan penilaian yang disajikan dalam bentuk kuesioner dan hasil tanggapan dari pengguna menyatakan bahwa video latihan fleksibilitas ini sangat memotivasi dan membantu para mahasiswa yang akan melakukan latihan fleksibilitas di rumah tanpa harus khawatir melakukan gerakan yang salah.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas, implikasi dari penelitian ini dibagi dua dari segi teoritis dan praktis sebagai berikut:

- 1) Secara Teoritis
  - a. Produk video latihan fleksibilitas ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian pengembangan yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya.
  - b. Produk video latihan fleksibilitas ini dibuat dengan mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang IPTEK dan Ilmu keolahragaan.
- 2) Secara Praktis
  - a. Bagi mahasiswa yang tergabung dalam komunitas virtual, video petunjuk latihan fleksibilitas ini dapat dijadikan salah satu video tutorial latihan dengan dosis olahraga yang tepat.
  - b. Video ini juga dapat dijadikan video petunjuk latihan fleksibilitas dan menambah wawasan seputar latihan fleksibilitas bagi masyarakat lainnya karena video ini telah di sebar di *platform* Youtube.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, muncul rekomendasi yang dapat diajukan untuk video petunjuk latihan fleksibilitas bagi mahasiswa pada era pandemi covid-19 ini agar berjalan dengan baik dan juga rekomendasi untuk peneliti selanjutnya.

- a. Dalam video latihan fleksibilitas ini peneliti harus lebih bisa mengembangkan penyebaran video dan dukungan lebih dari Program Studi Ilmu Keolahragan

untuk membuat video petunjuk latihan lainnya agar lebih lengkap dan dikenal oleh masyarakat luas.

- b. Untuk peneliti selanjutnya, agar mencari lebih banyak referensi gerakan yang variatif dan membuat video yang lebih menarik penonton untuk dapat melakukan olahraga walaupun di rumah